

## Yenihaçalı İlkokulu/Ortaokulu ‘‘Beslenme Dostu Okul Projesi’’ Şubat ayı Beslenme Listesi

PAZARTESİ	SALI	ÇARŞAMBA	PERŞEMBE	CUMA
-Kek veya kurabiye -İçecek -Mevsim meyvesi -Kabuksuz kuruyemiş(Bir avuç; badem, leblebi, fındık, ceviz veya kuru meyve olabilir)	-Börek ya da poğaç -İçecek -Mevsim meyvesi -Kuru yemiş	-Tost, sandviç ya da haşlanmış patates -İçecek -Mevsim meyvesi -Kuru yemiş	-Simit ya da kahvaltılık (peynir, zeytin) -İçecek -Mevsim meyvesi -Kuru yemiş	-Çikolatalı ekmek (reçel, bal, helva da olabilir) -İçecek -Mevsim meyvesi -Kuru yemiş

### SAYIN VELİ;

- Lütfen beslenme örtünüzü koyunuz.
- Kesici aletler ve cam kaplar koymayınız.
- Listede yer alan yiyecekler dışında, özendirici veya kokulu yiyecekler(sucuk, salam)göndermeyiniz.
- Beslenme saatinde gereken peçete, ıslak mendil gibi gereçlerin eksiksiz olmasına dikkat ediniz.
- İçecekler süt, meyve suyu, ayran, limonata gibi asitsiz içecekler olmalıdır. Meyve sularını mümkün oldukça evde hazırlamaya çalışınız, hazır meyve suyu kullanmamaya dikkat ediniz.
- Mevsim meyvelerine havuç ve salatalık ta dâhildir.
- Öğrencilerin besinleri tüketme durumunu izleyiniz. Eve geri gelen beslenme olduğunda öğretmeni ile irtibata geçiniz.